

SETTIMANALE - N.8 - 15 febbraio 2024

VISIBILA

DIRETTO DA CARLO FARICCIOTTI  
CARTA RICICLATA CERTIFICATA

Novembre  
con Visto a  
**€2,50**  
Italy only

Il conduttore  
con la moglie  
Giovanna Crvitillo  
e il figlio José

# Visto

Amadeus ripete che quello appena concluso, il quinto consecutivo, è la chiusura del cerchio. Ma non è ancora detta l'ultima parola...

## SANREMO, NON È FINITA

**Ilary Blasi**

DI VINCENZO PENNISI



«A cena con Totti?  
Mai dire mai»

**Giovanni Terzi**

DI ALESSANDRA PESCALI



Con la fidanzata  
Simona Ventura

«Sono un promesso  
sposo che scrive»

**Elodie**



Bella con l'anima  
e senza trucco

**Manuela Arcuri**

DI TIZIANA CIALDEA



«E ora mi riprendo  
la scena» Con il marito Giovan  
Di Gianfrancesco

IL MEGLIO DEL WEB CON LE RUBRICHE DI **ILSUSSIDIARIO.NET - INTERRIS**

ESCLUSIVO

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

# Una montagna per amica

«Una volta ci si incrociava in piazza a passeggiare, ora ci si ritrova in mezzo ai boschi ad alta quota» ci dice Floriano Omoboni



## SOLE, NEVE E SEI IN POLE POSITION

Serena Autieri, 47 anni e Michelle Hunziker, 47, oltre che essere grandi amiche sono anche grandi appassionate di montagna e sport invernali, come raccontano sui social. In alto, Floriano Omoboni, imprenditore, volto tv ed esperto di sport outdoor.

di **ROBERTO TESTA**  
MILANO, FEBBRAIO

**E** tempo di neve, ma per godersi certi territori al meglio può essere utile qualche consiglio. L'inverno ha fatto registrare un boom di presenze in alta quota, anche per chi desidera vivere la montagna in modo alternativo. Tanti appassionati di sci e snowboard, ma anche di ciaspole, relax, passeggiate. Un settore che nonostante siccità e caro energia ha ripreso a volare e i tempi di crisi da pandemia sono ormai lontani. Si guarda al futuro, perché la vacanza in montagna ormai non è più solo invernale. A confermarlo è l'esperto di sport outdoor (cioè all'aria aperta) Floriano Omoboni, conduttore di Sky Magazine, in onda ogni settimana su Sportitalia, canale 60, con un format che racconta la montagna. «Questi sono stati mesi di fuoco per la montagna e altri ne arriveranno. Tantissime presenze, sia italiane sia straniere. Ci si aspetta un mese di calma a maggio, per la manutenzione degli impianti, e poi si riparte. Perché da qualche tempo il boom inedito è quello della montagna estiva, fatta di camminate in relax e trekking. Un tempo gli impianti chiudevano a fine inverno, ed erano frequentati prevalentemente da nonni e nipoti. Ma ora che sono aperti anche da fine primavera fino a metà ottobre, si è creato un modo alternativo per far divertire anche famiglie o quei giova-

ni che vogliono staccare dal lavoro, godersi un momento al fresco e all'aria aperta, anziché in palestre al chiuso. Tanta gente ormai con le temperature che salgono si rifugia in alta quota: bei rifugi, si mangia bene, parchi tematici per bambini come gli adventure park. Quindi la montagna non è più solo neve natalizia, è una dimensione di relax, anche piuttosto affollata persino nei mesi di sole. Una volta ci si incrociava in piazza a passeggiare, ora ci si ritrova in mezzo ai boschi». Tante passeggiate in mezzo alla natura, quindi, sono il nuovo trend della vita in montagna. «Le località sciistiche più in vista sono anche più belle di un tempo, dotate di bacini idrici, usati d'inverno per convertire l'acqua in neve, ma d'estate diventano splendidi laghetti in alta quota, spesso circondati da suggestivi percorsi pedonali. Pensiamo al famoso Lago Montagnoli a Campiglio, interessante anche il comprensorio Mastellina a Folgarida». Ma questo tipo di laghi sono anche ecologici: «l'acqua è sempre la stessa, senza additivi e d'inverno diventa neve».

Quali sono le località più ambite? «L'alta quota, quindi Dolomiti, Trentino, Valtellina, Val d'Aosta. Ma non di solo sci si vive. Sono varie le attività che si possono fare sulla neve. Dallo snowboard allo slittino, ma anche sci di fondo, una sorta di passo alternato pattinato, che forma glutei e addominali e fa lavorare il 90% dei muscoli. Si svolge in pianura o lungo leggerissime salite. Un toccasana, non sforza la schiena e tonifica tutto il corpo, compreso l'apparato cardiovascolare».

Ma non è finita. «Va molto forte anche l'E-bike, il curling, uno sport di squadra sul ghiaccio (molte città sono dotate di piste idonee). E ancora lo sci alpinismo, una disciplina sportiva che si pratica in montagna nei periodi di innevamento, mediante l'utilizzo di sci opportuni. Ma la parte salutare è il fatto che questi sport si praticano all'aria aperta, in ambienti salutarissimi, in contesti in cui si può respirare bene, molto diversi dalle palestre delle grandi città. Ricordatevi che la montagna fa bene a tutti e aiuta a mantenersi giovani e in salute». ■

venga sul sito [eurekaddl.hair](http://eurekaddl.hair)